



ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Στροφή προς μια θετική

ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΝΑ ΔΕΙΞΕΙΣ ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΣΕ ΣΕΝΑ

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ



ΓΕΙΑ ΣΟΥ, ΕΙΜΑΙ Ο ΠΑΡΗΣ

Μπορείς να επιστρέφεις στις ασκήσεις ανά διαστήματα για να δεις πως έχουν αλλάξει οι σκέψεις σου.

Μπορείς να εκτυπώσεις αυτό το e-book ή να το χρησιμοποιήσεις ως οδηγό για να σκεφτείς και να προβληματιστείς.

Να θυμάσαι ότι δεν είναι ρεαλιστικό να περιμένεις ότι δεν θα έχεις ποτέ αρνητικές σκέψεις για το σώμα σου!

Ο στόχος είναι να ενισχύσεις την αυτοπεποίθησή σου και όταν τα δύσκολα συναισθήματα για το σώμα σου εμφανίζονται στην επιφάνεια, να μπορείς να ανταποκριθείς, να δείξεις συμπόνια στον εαυτό σου και να μην τα αφήσεις να σε απομακρύνουν από την πραγματική φροντίδα του εαυτού σου.

Να σε προσέχεις!

Γιάννης Παπαχρήστος

ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΟΥΜΕ;



Προσπάθησε να **ΧΑΛΑΡΩΣΕΙΣ**

Επίλεξε ό,τι σου ταιριάζει καλύτερα



ΑΝΑΠΝΟΕΣ



ΓΙΟΓΚΑ Ή ΚΑΠΟΙΟ ΑΛΛΟ ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ



ΤΙ ΑΛΛΟ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΣ;

Μπορείς να βρεις πολλά βίντεο στο **YouTube**  με τεχνικές συναισθηματικής απελευθέρωσης (*Emotional Freedom Technique*).

ΜΗΝ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ, ΑΤΟΜΑ , ΣΕΛΙΔΕΣ ΠΟΥ ΣΕ κάνουν να αισθάνεσαι ΑΣΧΗΜΑ ΚΑΙ μειονεκτικά

Όταν κάνεις επικριτικές σκέψεις, να τις διακόπτεις, δείχνοντας συμπόνια στον εαυτό σου, π.χ. «Αξίζω να αγαπώ τον εαυτό μου».



Σκέψου όλα τα καλά που κάνει το σώμα σου. Γράψε ένα γράμμα 

«Αγαπητό μου σώμα, Συγγνώμη..., Σ'αγαπώ »

Ποια είναι Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΟΥ



Η ιστορία του σώματός σου πιθανότατα θα αλλάζει και η επανεξέταση αυτής της άσκησης ανά διαστήματα μπορεί να σε βοηθήσει να σχεδιάσεις την εξέλιξή σου.

Σχεδίασε είτε ένα λουλούδι είτε ένα δέντρο για να συμβολίσεις τη σχέση σου με το σώμα σου.

ΟΔΗΓΙΕΣ

01

Σχεδίασε τις ρίζες και πρόσθεσε ετικέτες για να αντιπροσωπεύσεις τα μηνύματα που έλαβες (θετικά και αρνητικά) για το σώμα σου στο παρελθόν.

Μπορεί να έχεις λάβει μηνύματα από την οικογένεια, τους φίλους, την τηλεόραση, τα περιοδικά, τους γιατρούς, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ.. Τι μηνύματα έλαβες σχετικά με το μέγεθος/σχήμα του σώματός σου; Τι σου κοινοποιήθηκε (άμεσα ή έμμεσα) σχετικά με το ποιοι σωματότυποι είναι προτιμότεροι;

02

Σχεδίασε το κοτσάνι του λουλουδιού ή τον κορμό του δέντρου και σκέψου την τρέχουσα σχέση με το σώμα σου. Πώς μιλάς στον εαυτό σου για το σώμα σου; Τι πιστεύεις για την υγεία, το φαγητό, το βάρος, την άσκηση; Πώς επηρεάζουν οι πεποιθήσεις σου την αυτοφροντίδα και την αυτοκριτική σου;

03

Στο επάνω μέρος της σελίδας, σχεδίασε τα κλαδιά ή τα πέταλα και προσθέστε ετικέτες για να αντιπροσωπεύσεις τη σχέση που θα ήθελες να έχεις με το σώμα σου στο μέλλον. Πώς θα ήταν μια ειρηνική σχέση με το σώμα σου; Πώς θα ήθελες να νιώθεις; Πώς θα σου επέτρεπε μια θετική εικόνα σώματος να είσαι παρών/παρούσα και να ασχολείσαι με άλλους τομείς της ζωής σου;

Η σχέση με το
ΣΩΜΑ ΣΟΥ



Κλαδιά / Πεταλα

Κορμός / Κοτσάνι

Ρίζες

ΑΥΤΟ-ΕΙΚΟΝΑ

ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑ

ΑΥΤΟ-ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΑΥΤΟ-ΕΙΚΟΝΑ

ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑ

Σκέψου 

ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ

Μόλις είσαι ήρεμος/η, ευγενικός/η με τον εαυτό σου και ικανός/η να τον ακούσεις για να ανακαλύψεις τι χρειάζεσαι πραγματικά, τότε (και μόνο τότε) μπορείτε να αξιολογήσεις τι θέλεις να πετύχεις και πως μπορείς να προχωρήσεις με συγκεκριμένους στόχους.

ΑΥΤΟ-ΕΙΚΟΝΑ

ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑ

ΑΥΤΟ-ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΑΥΤΟ-ΕΙΚΟΝΑ

ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑ

Μπορεί να θέλεις να συνεχίσεις το έργο της αυτό-συμπόνιας, να επικεντρωθείς στην υγιή ρύθμιση του βάρους, να δώσεις προτεραιότητα στη διαχείριση του άγχους, να ασχοληθείς με τις διαπροσωπικές σου σχέσεις...όποιες πτυχές της ζωής σου χρειάζονται την προσοχή σου στη συνέχεια.

Είμαι δίπλα σου! Μέσα από την εκπαίδευση που υπάρχει στις συνεδρίες μου, είτε δια ζώσης, είτε online μπορώ να σε καθοδηγήσω να πετύχεις τους στόχους σου, να αγαπήσεις τον εαυτό σου και να κάνεις βήματα προς ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες και τη διατήρηση της υγείας σου.

-ΕΙΚΟΝΑ

ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑ

ΑΥΤΟ-ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΑΥΤΟ-ΕΙΚΟΝΑ

ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑ

Ελπίζω να σου
ΑΡΕΣΕ Η ΑΣΚΗΣΗ

**ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΑΓΗ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΕΚ ΤΩΝ ΕΣΩ**



ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
Διαιτολόγος Διατροφολόγος, MSc

 www.facebook.com  www.youtube.com  www.instagram.com

WWW.DIAITOLOGOS.COM